

Советы родителям «Как поставить ребенка на лыжи?»

В каком возрасте начинать?

Чем раньше, тем лучше. Для маленьких детей можно взять с собой санки, которые крепятся за вашей спиной длинной веревкой. Устал ребенок – посадили его в санки, прикрыли одеяльцем. Можно использовать другой вариант: один конец тонкой длинной веревки привяжите к себе на пояс, другой - ребенку и буксируйте его сколько угодно.

Где кататься?

Начните прогулку с хорошо знакомого вам ровного места, где нет спусков и подъемов .

Ребенок, которого учат кататься по глубокому снегу, по раскатанному до льда подъему навсегда потеряет охоту к лыжным прогулкам.

Снег при входе в лес обычно раскатан до льда или очень грязный, поэтому лучше подальше пройти пешком и встать на лыжи на хорошей чистой лыжне.

Сколько кататься?

Продолжительность лыжной прогулки - очень важный фактор, который может испортить все дело. Ваш ребенок не спортсмен, поэтому сердце надо постепенно готовить к нагрузке. Первые 10-15 минут катайтесь спокойно, без ускорений. Не надо доводить детей до полного изнеможения. Возвращаться домой надо, когда хочется еще немного покататься.

Продолжительность прогулки Вы должны определить сами, учитывая возраст ребенка, состояние его здоровья и общую физическую подготовку.

Намечая время и место прогулки, обязательно предусмотрите возможность ее прервать и быстро вернуться домой. Задержка прогулки из-за внезапного изменения погоды, травмы, поломки лыжи может подействовать на ребенка крайне отрицательно.

Зачем кататься?

Детям интереснее пойти в лес не просто так, а по делу.

Чем можно заинтересовать ребенка?

1. Горки.

Все знают, что маленькие дети любят кататься с горок. Такая горка может стать целью Вашей прогулки. Помогите научиться спускаться с горки. Надо отвлечь детей от процесса спуска каким-нибудь дополнительным заданием. Тогда спуск будет не целью, а средством. Не пугайте детей возможностью что-нибудь сломать. Но если уж такое случилось, не ругайте ребенка, а посочувствуйте.

2. Ворота.

Повысят интерес воротики, построенные из лыжных палок.

3. Прокладка лыжни.

Проводить на не очень плотно утрамбованном или еще не тронутом снегу. Ребенок с верхней точки склона съезжает вниз без палок до полной остановки. При повторном спуске он может прокатиться немного дальше. И так пока не надоест.

4. Снежный домик.

Постройте снежный домик вместе с ребенком. И он охотно побежит его проведать по лыжне.

5. Любимые места.

Возможны и другие способы заинтересовать детей и скрасить скучную, пока они еще плохо владеют лыжами, процедуру перестановки ног.

Питание

На прогулке оно может быть необходимым, поощрительным, дополнительным.

Если верить специалистам, при хорошей лыжной прогулке в организме перерабатывается почти весь сахар, и его запасы надо восполнять. Возьмите с собой термос со сладким чаем, соком или морсом.

Поощрить ребенка все-таки хочется. Поэтому зимой прямо на снегу вы можете «неожиданно» обнаружить урожай разных вкусов, наткнуться на «сладкое дерево», забытые белочкой орешки и др.. Дети с радостью совершат пробеги по «заветным» местам, проверяя, где в этот раз выросли конфеты.

Дети, усвоившие уверенное передвижение на лыжах, могут выдержать довольно длительные прогулки по лесу. Тут никак не обойтись без небольшого костерка. Несколько сухих хвойных веточек дадут огонь, вполне достаточный, чтобы приготовить «шашлык» из кусочков колбасы и пожарить хлеб. Долго у костра засиживаться не стоит, тяжело будет возвращаться. Кстати, такой костерок может служить прекрасной целью лыжной прогулки.

Выбираем обувь.

Наиболее подходящая обувь для самых маленьких - валенки. Крепления под обувь могут быть самые разные, главное – чтобы лыжи не болтались, и ими можно было уверенно управлять. Жесткие крепления гораздо лучше любых веревочек и резинок.

Выбираем лыжи и палки.

Мнение, что длину лыж определяет поднятая рука вверх, вводит вас в заблуждение. Это завышенное требование даже для взрослого человека. Пока ребенок не вырос, длина лыж не должна сильно отличаться от роста самого ребенка.

В детском саду и начальной школе программой обучения и правилами ТБ рекомендованы занятия на лыжах без палок. Вы можете намного облегчить и сделать интереснее лыжные прогулки, правильно подобрав ребенку палки.

Предлагаем Вашему вниманию **таблицу подбора приблизительной длины лыж и палок в зависимости от роста человека.**

Рост человека, см	Длина лыж, см	Длина палок, см
100	90-110	80
105	95-115	80-85
110	100-120	85-90
115	110-125	85-90
120	120-130	90-95
125	125-135	95-100
130	130-140	100-110
135	140-150	110-120
140	145-155	115-125
145	155-165	120-130
150	165-175	125-135
155	170-180	130-140
160	175-185	135-145
165	180-190	140-150
170	185-195	145-155
175	190-200	150-155
180	195-210	155-160
185	200-210	160-165
190	205-215	160-170

Выбираем одежду.

Одежда должна быть легкая, теплая и удобная. Что это значит?. Сейчас продается огромное количество разнообразных спортивных курток, брюк, комбинезонов, шапочек, перчаток, носков, красивых и удобных. Это усложняет выбор.

Запомните главные правила

1. Одежда должна легко надеваться и сниматься. Возиться на морозе с разными веревочками и завязочками занятие малопривлекательное.
2. Желательно наличие карманов.
3. Прихватите с собой запасные варежки, особенно, если вы собираетесь строить снежный домик или играть в снежки.
4. Не укутывайте ребенка так, словно вы собираетесь ждать целый час автобуса за полярным кругом.

Каждый выбирает то, что ему нравится. Все, представленное Вашему вниманию, не более, чем **рекомендации**.

Теперь Вы теоретически готовы пойти с ребенком на лыжную прогулку.

Если с первой лыжной прогулки Ваш ребенок вернется в хорошем настроении и не будет протестовать против второй, можно считать что Вы на правильном пути!

УСПЕХОВ ВАМ !